

“¡Preparar la comida de bebé con frutas y verduras!”

¡Preparar su propia comida de bebé es un hábito saludable y una tarea sencilla!

Qué necesita:

- ❖ Frutas y verduras sin agregados de azúcar, grasa, sal o condimentos. Como buenas alternativas de frutas y verduras podemos mencionar las siguientes: manzanas, peras, duraznos, ciruelas, bananas, zanahorias, zapallo, arvejas, frijoles y ñames.
- ❖ Utensilios de cocina, equipos y electrodomésticos comunes para la preparación de comidas.
- ❖ Algo para triturar o picar los alimentos, como por ejemplo, una picadora de alimentos, licuadora, pisa puré o tenedor.
- ❖ Usar recipientes que estén limpios y secos para conservar los alimentos. Los tarros, los recipientes plásticos, las bandejas cubiertas con cubos de hielo y las bolsas plásticas para el congelador son excelentes para almacenar alimentos.



Qué hay que hacer:

1. Lávese las manos, las superficies y el equipo con agua caliente jabonosa; enjuague y seque.
2. Lave las frutas y verduras frescas. Pélelas o quíteles el hollejo y retíreles las semillas.
3. Cuando se requiera cocción, hornee, hierva o cocine al vapor los alimentos, hasta que estén lo suficientemente tiernos para hacerlos puré o pisarlos.
4. Utilice una picadora de alimentos, licuadora, pisa puré o tenedor para triturar la comida hasta que quede blanda. Descarte los grumos o trozos duros.
5. Si fuera necesario, agregue un poco de líquido (leche materna, agua o fórmula) para alivianar las comidas más espesas y lograr la suavidad deseada.
6. Antes de verter la comida en el recipiente de almacenamiento, anote la fecha en que la preparó y el nombre de los contenidos de dicho recipiente. Tápelo y guárdelo en el refrigerador o congelador, hasta que esté listo para usar.
7. Para que el almacenamiento de los alimentos sea seguro, utilice las frutas y verduras para el bebé *refrigeradas en el transcurso de las 48 horas y las frutas y verduras para el bebé **congeladas en el lapso de 1 mes.



*Mantenga los alimentos refrigerados a 40 grados Fahrenheit o menos.

** Mantenga los alimentos congelados a cero grados Fahrenheit o menos.

Fuente:

“Infant Nutrition & Feeding: A Guide for Use in the WIC & CSF Programs”

[La nutrición y alimentación del bebé: una guía para usar en los programas WIC y CSF]

FNS-288; Revisado en septiembre de 2008.

Revisado en febrero de 2010

“¡Preparar la comida del bebé con frutas y verduras, en forma segura!”



¡Recuerde la seguridad de los alimentos!

- ❖ Cuando se prepara comida para bebé debe tenerse especial cuidado. Dado que los bebés no son tan fuertes como los niños mayores y los adultos, pueden verse afectados por los gérmenes (bacterias y virus) con mayor facilidad y enfermarse.
- ❖ Como los alimentos crudos y de cocción insuficiente contienen gérmenes, nunca permita que entren en contacto con las comidas cocidas. Lave minuciosamente las tablas para cortar, los cucharones, cuchillos, etc. que se han usado con los alimentos crudos antes de usarlos con los alimentos cocidos.
- ❖ Refrigere o congele la comida del bebé recién preparada lo antes posible. Con inclusión del tiempo que demanda servirla, la comida del bebé debe desecharse si se mantiene a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Siempre descarte todo resto de comida que no se haya comido.
- ❖ Recaliente bien la comida refrigerada o congelada del bebé antes de servírsela. Al entibiar la comida del bebé, hágalo en una bandeja pequeña ubicada en una fuente con agua caliente. Siempre revuelva bien la comida y pruebe su temperatura antes de servírsela al bebé.
- ❖ **ADVERTENCIA:** tenga extrema cautela al descongelar o calentar la comida del bebé en un horno microondas. Las microondas calientan los alimentos en forma despareja y forman “puntos calientes”. Muchos profesionales de la salud y del cuidado infantil no recomiendan el uso de estos hornos para calentar la comida del bebé.
- ❖ **Nota:**
- ❖ 1. *La miel* y algunos jarabes de maíz pueden ser portadores de gérmenes muy peligrosos. **NO** les dé estos alimentos a los bebés menores de 12 meses.
- ❖ 2. Los nitratos son químicos naturales que se encuentran en ciertos alimentos. En los bebés que ingieren grandes cantidades de nitratos, la capacidad de la sangre para transportar el oxígeno puede verse afectada. Por lo tanto, **NO LES DÉ espinacas, remolachas, nabos, zanahorias o repollos preparados en casa** a los bebés *menores de 6 meses de edad*.

Fuente:

“Infant Nutrition & Feeding: A Guide for Use in the WIC & CSF Programs”

[La nutrición y alimentación del bebé: una guía para usar en los programas WIC y CSF]
FNS-288; Revisado en septiembre de 2008.

Revisado en febrero de 2010